LEIDEN AM UNBEWUSSTEN?

Überlegungen zur Dialektik von Unbewusstem und Leiden

Boris Wandruszka

Stuttgart, Mai 2016

Inhaltsverzeichnis

A. Einleitung

A1. Die Problematik

Der Titel des Aufsatzes zielt auf einen Problemkreis, der sich zwischen den beiden Polen „Leiden“ und „Unbewusstsein“ aufspannt und in verschiedene Fragen differenziert werden kann:

1. Wie kann an Unbewusstem überhaupt gelitten werden, da sich jedes Unbewusste (Ubw) als solches dem Bewusstsein (Bw), auch dem leidenden Bewusstsein zu entziehen scheint?
2. Impliziert nicht jedes Leiden qua Erleben ein, wenn auch noch so geringes Bewusstsein von sich selbst?
3. Gibt es überhaupt das „Unbewusste“ im Sinne einer erfahrbaren „Macht“ oder ist es nur ein Konstrukt?
4. Muss man nicht wie viele Psychoanalytiker so weit gehen und nicht nur von unbewussten Phantasien, sondern auch von unbewusstem Leiden sprechen bzw. annehmen, dass im Leiden als aktualem Erleben etwas „Unbewusstes“ als transzendentale Potenz mitwirkt?
5. Was aber ist das Leiden selbst? Welche phänomenologisch aufweisbare innere Struktur hat es?
6. Ist nicht die Tatsache des Unbewussten selbst schon ein Grund von Leiden? Denn die Einheit von Bewusstsein und Unbewusstsein stellt sich der näheren Untersuchung als eine gespannte, diskrepante Einheit, die nicht selten die Formen der „Spaltung“ annimmt und die innerhalb des leiblich-irdischen Lebens nicht aufgehoben werden kann: „Wo Unbewusstes ist, kann nie vollständig Bewusstsein werden“.

Um diesen Fragen auf den Grund zu kommen, ist es notwendig, Bedeutung und Wesen der beiden Sachverhalte „Leiden“ und „Unbewusstes“ zu bestimmen, um daraus ihre Beziehung zu ermitteln. Auszugehen ist dabei von irgendeiner Erfahrung, einem Erleben, das jedem zugänglich ist und praktisch eine solche Relevanz besitzt, die sinnvollerweise nicht bestritten werden kann.

A2. Existenzieller Ausgangspunkt: das „unglückliche“ Bewusstsein

Schon die antiken griechischen und jüdischen Schriftsteller wiederholten mit Nachdruck, dass niemand dem Leiden entgeht (Euripides 1940, S. 68).[1] Will man dies empirisch stützen, genügt es, auf die Geburt des Menschen zu verweisen, die mit Anstrengung, Gefahr, Kampf und Not, kurz mit allerlei Leiden verbunden ist, die der Säugling mit seinem Schrei unüberhörbar zum Ausdruck bringt und trotzdem später vollständig vergisst. Andere Leidenserfahrungen, die allen Menschen gemeinsam sind, sind die Reifungsleiden, die leidvollen Interessenkonflikte, Verlust- und Versagensängste, Selbstfindungsleiden, Entscheidungsnöte, Kranksein und Sterben, Entfremdung von der Mitwelt u.v.a., die selten im vollen Umfang und in ganzer Tiefe verstanden und durchleuchtet werden können.

Nicht weniger bedeutsam ist heutzutage jenes Leiden, das Menschen, weil sie sich überfordert fühlen und alleine mit sich nicht mehr zurechtkommen, zum Therapeuten führt: das Notleiden bzw. „das unglückliche Bewusstsein“ (G.W.F. Hegel 1986, S. 163).[2] Darum steht am Anfang einer psychotherapeutischen Behandlung grundsätzlich eine Begegnung, die von „Not und Hilfe“ (V. v. Weizsäcker 1941, S. 62 ff.) geprägt ist. Der Patient „kann nicht mehr“, „weiß nicht mehr weiter“, ist verzweifelt und sucht Beistand, um aus einer „Sackgasse“, in die er, er weiß nicht wie, hineingeraten ist, herauszukommen. Dabei wird er von einem Wissen getrieben, das unmittelbarer Natur ist und nicht intellektuell im Sinne diskursiver Rationalität gewonnen wurde, sondern in der Weise des Selbstseins als Weh, Druck, Einengung und Angst (angustia=Enge!) direkt erlebt wird und völlig gewiss ist: „Ich leide; ich bin in Not; ich bin unglücklich; ich weiß nicht mehr ein noch aus; so kann es nicht weitergehen. Das weiß ich leibhaftig.“ Selbst wenn eine Fehleinschätzung der Leidensumstände und -ursachen vorliegen sollte (was sehr oft der Fall ist!), das Selbstwissen um die eigene Verfasstheit im Modus des Leidens kann nicht bestritten werden. Jeder kennt diese Art des Leidens, das Notleiden.

Von diesem Wissen geht die therapeutische Begegnung aus, an diesem Wissen knüpft alles Weitere an. Denn eigentümlich an diesem Selbstwissen im Leid ist, dass es gerade wegen seiner *aufdringlichen und einengenden* Gewissheit[3] (E. Levinas 1984, S. 42) den Blick für das Ganze der Leidenssituation und ihrer -geschichte trübt und verstellt. Der Betroffene ist oft so in sich gefangen und steht unter einem solchen Leidensdruck, dass die Kräfte der Besinnung, Reflexion, der Umsicht und des ruhigen Urteils gehemmt sind: „Er ist verwirrt; er weiß nicht ein noch aus“, wie man treffend sagt.

Die Folge davon ist, dass sein „brennendes“ und aufdringlich-bohrendes Selbstwissen in einem Meer des Nichtwissens schwimmt, das leicht das Gefühl heraufbeschwört, verloren zu sein oder verloren zu gehen. In Hinsicht aller, besonders jedoch psychischer Leiden sind Patient und Therapeut damit unausweichlich mit dem „Unbewussten“ in seinen vielen Facetten, Gestalten und Schichten konfrontiert. Dieses Dunkel wird zum Stachel der berühmten Warum-Wozu-Fragen, dessen Funktion es ist, das „unglückliche Bewusstsein“ (G.W.F. Hegel 1986, S. 163) aus einer Fremdbestimmtheit in seine freie Selbstverfügung gemäß den Worten Sigmund Freuds (1933a, GW 15, S. 86) zurückzuführen: „Wo Es war, soll

---

[1] „Kein Mensch ist ohne Leid ... Leid ist überall“; vgl. ähnlich Altes Testament, Buch Kohelet.

[2] „... die Verdoppelung des Selbstbewusstseins in sich selbst, welche im Begriffe des Geistes wesentlich ist, ist hiermit vorhanden, aber noch nicht ihre Einheit, und *das unglückliche Bewusstsein* ist das Bewusstsein seiner als des gedoppelten, nur widersprechenden Wesens.“ Genau diese Bestimmung entspricht, wie weiter unten genauer ausgeführt, dem Wesen des Leidens.

[3] „Es gibt im Leiden eine Abwesenheit der Zuflucht. Sie ist der Sachverhalt, direkt dem Sein ausgesetzt zu sein...“.

Ich werden“[4]; wo Fremdwirkung ist, soll Eigenverantwortung werden; wo alles apersonal-blindes Geschick scheint (Antike), soll personal-sinnhaftes Leben (Mittelalter und Neuzeit) werden.

[4] „Ihre Absicht ist ja, das Ich zu stärken, es vom Über-Ich unabhängiger zu machen, sein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und seine Organisation auszubauen, sodass es sich neue Stücke des Es aneignen kann. Wo Es war, soll Ich werden.“

B. Tiefenschichten des Ubw

B.1. Das strukturelle Ubw

So richtig all das Gesagte ist, so ist sogleich einzuwenden, dass „Es“ nicht gleich „Es“, Nichtwissen nicht gleich Nichtwissen, Unbewusstes nicht gleich Unbewusstes ist. Daher gilt es zu differenzieren. Dabei lässt sich erkennen, dass ein Mensch in seelischer oder psychosomatischer Not zugleich in verschiedenen – situativen, leiblichen, psychischen, geistigen und sozialen – Dimensionen des Unbewussten leidet. Das sei präziser ausgeführt.

B.1.1. Ubw der aktuellen Umstände und deren Logik

Befragt nach dem Anlass seines Leidens, vermag in vielen Fällen der Betroffene nicht den Auslöser seiner Not zu benennen, schleichend oder wie aus dem nichts widerfuhr ihm das Ungemach. Da jedes Leiden jedoch in einer bestimmten Zeit an bestimmten Ort entsteht und eine Geschichte hat, ist es notwendigerweise *situiert* und von vielen Umständen und Voraussetzungen bestimmt. Allein, in dieses Geflecht Licht zu bringen und die wesentlichen Zusammenhänge bewusst zu machen, verlangt eine genaue und langwierige Untersuchung, die nur interaktiv von beiden Dialogpartnern geleistet werden kann. Dabei geht es nicht nur um das Was, sprich die Inhalte des Gespräches, sondern auch um das Wie der Beziehungsgestaltung: Es entsteht eine kleine Szene, die ihre eigene Dramaturgie besitzt, aus der Vieles, was unbewusst im Betroffenen, seinem Gebaren und seiner Rede, in der therapeutischen Beziehung, aber auch im Therapeuten geschieht (H. Argelander 1970), mittels des „dritten Ohres“ (T. Reik 2007, „The inner Listening“), feinfühliger Spürsamkeit und sokratischen Nachfragens gelesen werden kann.

Im Falle dieses ersten Unbewussten handelt es sich um ein Nichtwissen von aktuellen und vergangenen Umständen, Bedingungen und Zusammenhängen, dessen Erhellung für das Verständnis der aktuellen Not logisch und emotional von Bedeutung ist. Gab es einen Auslöser? Was wurde durch was bedingt, was hängt wie womit zusammen? Was bildet sich hier und jetzt im therapeutischen Gespräch ab? Wie verhält sich der Patient dabei? An diesem Punkt können schon zentrale Emotionen wie Angst, Scham, Hilflosigkeit usw. erlebt werden, die als Orientierungshilfen für den weiteren therapeutischen Prozess dienen.

Gelingt die Aufhellung der Anlässe, aktuellen Umstände und Voraussetzungen nicht, können Verständnis und Hilfe nicht am rechten Punkt ansetzen, dann muss das Leiden bis auf Weiteres ausgehalten und ertragen werden. Solches Nichtwissen kann ängstigen und seinerseits leiden machen. Hoffnung besteht trotzdem, da noch andere Quellen existieren, aus denen das Verstehen der Not schöpfen kann.

B.1.2. Ubw der vergangenen Eigengeschichte

Auch wenn die aktuelle Situation im Zentrum des Bewusstseins steht, lebt der Mensch als zeitliches und geschichtliches Wesen nicht nur aus ihr. In einer Art Lebensgedächtnis (B. Wandruszka 2008, S. 288) trägt er nachweisbar alles, was er je erlebte,[5] mit in seine Gegenwart und Zukunft hinein, meist unbewusst, zu Teilen jedoch bewusstseinsfähig oder, wie S. Freud (s. Laplanche und Pontalis 1972, S. 612 ff.).) sagt: „vorbewusst“. Da diese Eigengeschichte lebt, wird sie nicht nur wie in einer „Rumpelkammer“ abgelegt, sondern immer neu integriert, umgeschichtet und neubewertet, sodass die Vergangenheit, insofern sie

[5] Vgl. die in der Katastrophenforschung und Notfall-Psychologie der Extremerfahrungen bekannten Tableau- oder Panoramaerlebnisse, in denen simultan große Abschnitte des vergangenen Lebens erlebt werden.

nicht schriftlich aufgezeichnet ist, sondern lebendig weitergetragen wird, nie wirklich vergeht, sondern im Sinne einer komplexer werdenden Gegenwart anwächst und „unbewusst bereitliegt“. Diese ununterbrochene und weitgehend unbewusste innere „Arbeit am Erlebten“ kann manchmal sichtbar werden, so in Träumen, spontanen Erinnerungen, Tagträumen, Übersprungshandlungen, Fehlleistungen, hypnotischen Zuständen, Flashbacks, künstlerischen Gestaltungen, Spracheigenheiten, in Mimik, Gestik und Lokomotion u.v.a.m. Da diese Arbeit oft sinnhaft oder gar sinnvoll erfolgt, und zwar „unterhalb“ des bewussten Ich, zeugt sie von intrinsischen Ordnungs-, Gestaltungs- und Sinnprinzipien und stellt damit keineswegs, wie noch S. Freud (W. Mertens 2000, S. 175) meinte, ein zeit- und raumloses Chaos dar (B. Wandruszka 2008, S. 81 ff.). Hierbei wirken nicht nur zentralnervöse Zentren und Mechanismen mit (wiewohl das in eminenter Weise auch!),[6] sondern ebenso psychologische und mentale Eigengesetzlichkeiten, also seelische Bedürfnisse, geistige Einstellungen, moralische Haltungen und zukunftsbezogene Erwartungen.

Diese „Biografiearbeit“ hat zweifellos ihre Grenzen, da vieles vergessen, verzerrt, verdrängt und verleugnet wird. So kann sie nicht nur die Therapie unterstützen, sondern auch erschweren und selbst zur Quelle des Leidens werden. Ein Mensch ohne Vergangenheit ist in seinem Menschsein schwer beeinträchtigt, das beweisen von Demenz betroffene Patienten. Denn im Gegensatz zur Zukunft ist die Vergangenheit, zumal die lebendig in der Gegenwart mitwirkende und tragende, ein echter Besitz, der die Substanz eines Lebens wesentlich mitprägt. Erinnern, so schmerzhaft es oft ist, bringt das Selbstsein in seine gelebte Fülle zurück.

B.1.3. Ubw der zukünftigen Lebensaufgaben

Damit wird offenbar, dass auch die Zukunft im Unbewussten eine Rolle spielt und das Erleben eines Menschen bestimmt. Zwar ist der Mensch mit der Geburt in eine umrissene Welt hineingestellt, die gewisse Möglichkeiten eröffnet, gewisse Anforderungen an ihn stellt und Grenzen setzt, doch bringt er ab ovo selbst schon ein biologisches Programm und vielerlei leibliche, seelische und geistige Potentiale mit, die eine Auswahl der Lebensmöglichkeiten bedingen. Nicht jeder kann alles und will alles, vielmehr sucht ein jedes Lebewesen spontan und weitgehend unbewusst nach der Erfüllung seiner Grundbedürfnisse (J. Lichtenberg 2000) und nach seiner Passung in der Welt. Die Erfahrung lehrt, dass im Unterschied zum Tier im Menschen Lebensaufgaben angelegt sind, die weit über die allgemein-biologischen Gattungsbedürfnisse hinausreichen, etwa soziale, intellektuelle, musikalische, kontemplative oder praktische Neigungen. Diese Potentiale liegen zunächst im Dunkel und drängen nach und nach zur Realisation. Der Mensch ist nicht nur, sondern hat zu sein; er ist nicht nur Vorgegebenheit und Gegebenheit, sondern auch Aufgegebenheit (E. Spranger 1965, S. 16. ff.: „Der Umgang mit sich selbst“).

Wo der Mensch objektiv oder subjektiv seine Zukunft verliert (wie etwa in der Demenz und der schweren Depression), da verliert er die Möglichkeit, sich selbst ins Künftige zu entwerfen (M. Heidegger 1979, S. 260; J.-P. Sartre 1973, S. 11 ff.). Das aber stellt nicht weniger eine Beraubung des Menschseins da als der Verlust der Erinnerung. Im Kern geht die Freiheit der Selbstbestimmung, die immer zukunftsbezogen ist, verloren, und eben diese Freiheit ist so unverzichtbar für die Würde des Menschen wie Eingebundenheit und Zugehörigkeit, die von der Vergangenheit vermittelt werden. Ohne Aufgabe, die eine offene

---

[6] Vgl. die unbewussten neurobiologischen Strukturierungsleistungen des Sinnesapparates und des Zentralnervensystems des Gehirns, etwa die Zuordnung von Farben und Wellenlängen, den Aufbau des Obertonsystems, die perspektivische Gestaltung der Raumwahrnehmung, die Zeitordnung im Gedächtnis, die Gestaltung unbewusster Mimik, Gestik, Bewegung, die Lenkung der Sprachmotorik usw. (Changeux 1984).

Zukunft braucht, wird sich der Mensch überdrüssig, denn erst die Aufgabe gibt Motivation, Kraft, Hoffnung und Sinn.

B.1.4. Ubw der Selbstmodelle, Muster, Glaubenssätze

Wie die Entwicklungspsychologie (G. Mietzel 2002) nachweisen konnte, kommt der Mensch nicht als leere Tafel auf die Welt, auf die das Leben ziellos seine Zeichen schreibt, sondern verfügt über viele adaptive, auswählende und vorstrukturiende Verhaltensmuster und Weltmodelle, die ihm eine grobe Orientierung ermöglichen. Er ist kein unbeschriebenes Blatt wie noch Aristoteles oder Locke meinten, sondern bringt, wenn auch keine ausgeschriebene Erzählung, so doch eine Skizze mit. Diese präkognitiven, präemotionalen und prävolitiven Strukturen sind zwar nicht explizit und reflexiv zugänglich, aber sie wirken spontan, und zwar auf allen Ebene – physiologisch, psychologisch, mental und interaktiv. So agiert ein Säugling z.B. unmittelbar zeitgerecht, raumbezogen, erwartet spontan Aufmerksamkeit, Zuwendung und Hilfe von einem menschlichen Gegenüber und erkennt dieses auch (optisch, akustisch, taktil und olfaktorisch) viel leichter als unbelebte Gegenstände. Alle diese internen Strukturen wären sinnlos, wenn sie nicht apriori auf eine entsprechend strukturierte Welt bezogen wären. Die Kantische Position, wonach das Denken einer völlig unerkennbaren und möglicherweise ganz anders strukturierten Welt gegenübersteht, ist unplausibel, unpraktisch und theoretisch widersprüchlich, zumal wenn man bedenkt, dass sich die Sinnes-, Wahrnehmungs- und Denkorgane in der Auseinandersetzung mit der Umwelt evolutiv entwickelten und adaptierten (R. Riedl 1987).

Verfügte der Mensch nicht über solche apriorischen „Leitlinien“, die er im Weiteren durch empirisches und soziales Lernen ausbauen, umbauen, ergänzen und anpassen muss, befände er sich orientierungslos in einer fremden Welt. Es gibt viele Kinder, die aufgrund von Krankheiten oder von verwirrenden sozialen Verhältnissen in solch eine zumeist emotionale Orientierungslosigkeit geraten, von der sie nicht selten ein Leben lang „verfolgt“ werden und an der sie schwer zu tragen haben.

B.1.5. Das Vor-, Rand- und Hintergrundbewusste

Im Gegensatz zum dynamisch Unbewussten, dessen Quelle, wie später erläutert, einer phänomenologischen Analyse nicht direkt zugänglich ist, können das Vor-, das Rand- und das Hintergrundbewusste direkt erfahren werden (T. Fuchs 2008, 2011). Für den optischen Bereich kann das gut gezeigt werden. Wenn wir z.B. eine Landschaft betrachten, dann sehen wir zunächst einige konkrete Details und diffus das Ganze, ohne alle Details differenziert voneinander abzugrenzen; sie liegen im Vorbewussten und können nach und nach vollbewusst gemacht werden.

Analog verhält es sich mit dem Rand- und dem Hintergrundbewusstsein. Der Gesichtskreis hat eine Grenze, an der diesseits und jenseits Phänomene liegen, die zunächst überhaupt nicht gesehen werden, aber, wenn wir uns ihnen bewusst zuwenden, gesehen werden können. Das ist das Randbewusste.

Das Hintergrundbewusste dagegen bezieht sich auf all jenes, das wir nicht recht sehen, weil wir auf Vordergrundgestalten fokussieren und alles andere abdämpfen (vgl. gestalttheoretisch das Figur-Hintergrundverhältnis, etwa bei H.-J. Walter 1977). Was hier für den sinnlichen Bereich gilt, gilt auch für den psychischen und den geistigen Bereich. Oft fühlen wir etwas, z.B. unseren eigenen Gemütszustand, aber wissen ihn nicht zu beschreiben und zu erfassen. Wenden wir uns ihm zu, können wir sein inneres Wesen, z.B. eine Traurigkeit als Folge eines

Verlustes, seine Grenzen zu anderen Befindlichkeiten und seinen erlebnismäßigen Hintergrund durchaus aufhellen, und zwar in direkter selbstempathischer und geistiger Schau. Anders liegen die Dinge, wenn z.B. im Falle eines Traumes seine tiefere Motivation, sein Antrieb und sein Sinn unmittelbar verborgen sind. Dann ist es mit unmittelbarem Gewahrwerden und Hinschauen nicht getan, obwohl mit ihnen begonnen werden muss; dann muss eine neue Analytik dazukommen und mittels neuer Methoden, z.B. der Interpretation und des Rückschlusses, das „Unsichtbare" erschlossen werden.

So unterschied Sigmund Freud zu Recht zwischen dem Vor-, Rand- und Hintergrundbewussten als Vorbewusstem, das bewusst gemacht werden kann, und dem dynamischen Unbewussten, dessen gestalt- und sinnproduzierende Quelle nicht direkt gegeben ist.

B.1.6. Die Lösung des Bewusstseinsdilemmas: die Rolle der Spur

Nachdem konkrete Formen des Unbewussten beleuchtet wurden, kann die Frage, wie am Unbewussten überhaupt gelitten werden kann, erneut aufgeworfen werden. Unumstößlich gilt, dass direkt am Unbewussten nicht gelitten werden kann, da jedes Leiden, insofern es ein Erleben ist, einen Sachverhalt braucht (intentio recta), auf den es gerichtet ist und den es auf sich in irgendeinem Grade von Bewusstheit (intentio obliqua) bezieht. Die Lösung kann daher nur lauten, dass an den *Spuren* unbewusster Vorgänge gelitten wird, und zwar insofern, als diese Spuren im Erleben bzw. Bewusstsein erscheinen. Entscheidend ist, dass diese unmittelbar gegebenen Spuren *über sich selbst hinausweisen auf etwas*, das nicht gegeben, also transzendent ist, aber als notwendige Voraussetzung jener Spuren gedacht werden muss bzw. erlebt wird. Wer einen Alptraum träumt oder von einer Panikattacke überfallen wird, kann zu Recht annehmen, dass in tieferen, unzugänglichen Schichten seiner Person Bedrohungen bereitliegen, die durch irgendeinen Anlass angeregt („getriggert") wurden und auf frühere Angsterfahrungen zurückgehen, die bisher nicht bewältigt werden konnten. Daher ist, genau gesprochen, das Unbewusste nicht an sich unbewusst, sondern irgendetwas im psychischen Gesamtleben ist dem aktuellen Bewusstsein nicht zugänglich und daher in diesem relationalen Sinne „unbewusst". Wie diese verborgene „Größe" *an sich* beschaffen ist, bleibt zunächst dunkel und muss durch weitere geistige Operationen ermittelt werden (B. Wandruszka 2008).

Damit erhellt die große Bedeutung *der phänomenologischen Spur*, die eine interne symbolische Struktur aufweist: Sie ist nicht nur dies und das, sondern sie verweist auf Anderes, existenziell Bedeutsames, das wenigstens zunächst nicht gegeben, also transempirisch ist, sich aber manchmal, so in vielen Träumen, Einfällen, spontanen Erinnerungen etc. als Spur abbildet und ausdrückt. Ohne Spur als bedeutungsvolle Relationalität könnte es keine Rede vom Unbewussten geben.

B.1.7. Das Ubw als Relations- und Wirkgröße

Auf diesem Hintergrund erweist sich die Rede vom „Unbewussten" als problematisch. Allzu oft wird verkannt, dass das „Unbewusste" nur insofern unbewusst ist, als es einem bewussten Wesen unbewusst ist. Was das „Unbewusste" in sich ist, ob es, wie Freud und viele andere meinten, an und für sich unbewusst, in sich chaotisch, rein triebhaft, zeit-und raumlos ist, ob es eine eigene psychische Region darstellt und selbständig wirkt, ist damit keineswegs geklärt. Zunächst erweist sich das Ubw daher als eine Relationsgröße: „Mir, ihm, Dir ist etwas unbewusst" – mehr nicht, zunächst wenigstens. Zu früh sollte das Ubw nicht substanzialisiert und „ontologisiert" werden, da dadurch die Dynamik zwischen Bewusstsein

und Unbewusstem droht verloren zu gehen. Empirisch gewiss ist, dass es unbewusste Dimensionen des Lebens im Menschen gibt, die *wirken* und im Bewusstsein, im Leib und im zwischenmenschlichen Agieren vielfältige, oft *sinnhafte, persönlich bedeutsame und psychisch regulierende* Spuren hinterlassen, ohne selbst unmittelbar erlebbar und anschaubar zu sein.

B. 2. Das dynamische Ubw

Während die bisherigen Formen des Unbewussten überwiegend strukturell-statischer Natur waren, zeigen die folgenden ein mehr dynamisch-prozessuales Moment. Freud verstand darunter eine Dynamik, die (unbewusst) durch dynamische Affekte wie Wunsch und Angst erzeugt wird. Ich fasse das Dynamische weiter und beziehe alles Aktive, Tätig-Schaffend-Gestaltende mit ein. Hierbei kommen prinzipiell alle Aktivatoren in Betracht, also grundsätzlich alle Affekte und Gefühle, nicht nur Wünsche und Affekte, sondern auch Hoffnungen und Erwartungen, Trauer, Furcht, Mut, Vertrauen, Zorn, Freude und Neugier, darüber hinaus Mut, Geduld und die imaginativen Kräfte.

B.2.1. Das Ubw der Selbstaffektion

An erster Stelle muss hier ein Unbewusstes genannt werden, das deshalb so verborgen ist, weil es dem menschlichen Erleben unmittelbar eingeschrieben ist und so nahe steht, dass es, da der Mensch primär „nach außen“ orientiert ist, übersehen wird. Da man kaum darauf hinweisen kann, ohne nahezu nichts zu sagen, kommt es leichter in den Blick, wenn man zeigt, dass es zum Wesen von Erleben und Bewusstsein gehört.

Jedes Erleben hat nämlich nicht nur die Eigenart, dass es intentional auf etwas bezogen ist, eben weil es nicht nichts, sondern etwas erlebt, sondern hat außerdem die Eigenart, dass es *aus sich selbst sich selbst bewegt oder, wie man heute sagt, sich erzeugt, sich „prozessiert“*; es ist eigentätig, selbsttätig, initiativ. „Ich erlebe etwas“ bedeutet, dass ich es bin, der sich (im Rahmen eines situativen Kontextes und eines Gegenstandsbezuges) berührt, ergreift und vollzieht. Diese Möglichkeit impliziert, dass der Erlebende unmittelbar-aktiv einen affektiven Bezug zu sich selbst herstellen, sich selbst berühren, ergreifen und „in Bewegung versetzen“ kann, etwa in der Weise, dass er *sich* umblickt, *sich* bewegt, *sich* fühlt, *sich* (um sich) sorgt usw. Michel Henry nennt dies „Selbstaffektion“ (M. Henry 2005) und meint damit, dass Leben (und Erleben) nur dadurch ist, dass es sich selbst affiziert, anrührt, erregt, vollzieht, voranbringt – *eben sich selbst im eminenten und echten Sinne lebt* (R. Kühn 1992). Leben heißt bei aller noch so großen Bedingtheit durch Anderes (Gehirn, Leib, Umstände, andere Personen etc.) immer auch Sichleben, Selbstleben, nie nur passives Dahinleben oder blindes Woraufhinleben. Ein Leben, das sich nicht er-lebt, sprich sich nicht aktiv in Selbstaffektion vollzieht, ist kein Leben, sondern wäre nur „Gelebtes“. Und obwohl dies unabweisbar so ist und notwendig gedacht werden muss, ist es trotzdem schwer, diese Selbstaffektion bewusst und unmittelbar zu erfassen. Dennoch ist es möglich, und zwar in der unmittelbaren, nichts an Vorstellungen, Begriffen, Modellen und Konzepten produzierenden *Selbstgewahrung*. In ihr übersteigt sich der Mensch nicht nur zur Welt und zum Anderen („Selbsttranszendierung“), sondern gewahrt das sich selbst immer schon vollziehende Leben, das er ist, als und in sich, etwa in seiner Gestimmtheit, Entschlossenheit, Gelassenheit (Lebens- und Selbstimmanenz). Gelingt dies, wird eine basale dynamische Unbewusstheit, ja die basalste überhaupt, bewusst, vollbewusst: *mein Selbst-erleben als Selbstleben und Selbstlebenkönnen*.

Leidvoll wird die Selbstaffektion vor allem dann, wenn sie vom Betroffenen nicht mehr erlebt werden kann, so z.B. in der schweren Depression, die im Sinne einer unmittelbaren Selbstentfremdung mit einer so radikalen Leere und Lähmung einhergehen kann, dass sich der Betroffene nicht mehr „spürt“ und wie ein Roboter, wie „fremdgesteuert“ vorkommt. Die Psychiatrie wählte dafür den Ausdruck des „Gefühls der Gefühllosigkeit“, das so quälend werden kann, dass sich der Betroffene daraus nur mit dem Suizid zu „retten“ vermag.

B.2.2. Das biologische Ubw

Von diesem „Ur-Erleben", das implizit immer gegenwärtig ist, aber selten explizit wird, muss das biologische Unbewusste unterschieden werden. Auch hier gibt es strukturelle und dynamische Formen. Strukturell wäre z.B. die Unbewusstheit anatomischer Verhältnisse im Leib, einschließlich der Gehirnfunktionen, die Erleben und Bewusstsein tragen, begleiten und partiell ermöglichen; dynamisch dagegen wäre alles leiblich Triebhafte, das in den Drangempfindungen des Hungers, Durstes, Bewegungsdranges, Schlaf- und Ruhebedürfnisses, im sexuellen Begehren und anderem erscheint. Was hier empfunden wird, ist nicht die treibende Wirklichkeit selbst, die verborgen ist, wie schon S. Freud richtig sah, sondern deren intern-leibliche Empfindungswirkungen, die mein Bewusstsein nicht direkt hervorbringen, sondern nur (als Gabe „von Gnaden" der Leiblichkeit!) empfängt. Außerdem handelt es sich um Lebenstriebe, die mit der gerade behandelten Selbstaffektion nicht identisch sind. Die Selbstaffektion kann bewusst gemacht werden, die Quellen der biologischen Triebe bleiben prinzipiell unzugänglich. Wir können nicht angeben, wer oder was auf welchem Wege die leiblichen Empfindungen des Hungers, Durstes usw. hervorbringt; sie sind nicht das Produkt eines Selbstverhältnisses, ja sie können mit diesem in Widerstreit geraten, z.B. wenn ich mich meditierend auf mich selbst beziehe und dabei von nicht verdrängbaren Triebempfindungen, von Schmerzen, Unlust und allerlei leiblichen Unannehmlichkeiten gestört werde. Das biologische Unbewusste beweist, dass der Mensch mit seinem ganzen Sein, das die Leiblichkeit wesentlich einschließt, sein Selbsterleben transzendiert: Er ist mehr, als er wissen und steuern kann; er ist wesentlich fremdbestimmt und trägt das *uneinholbar Andere, die Welt nämlich, schon mit seiner Leiblichkeit in sich*.

Hierin liegt das Potential des Leidens am biologischen Ubw. Immer dann, wenn sich dieses Ubw erschöpft, wenn es erlahmt, entkräftet ist wie im Falle des „Burn-out" oder wenn es den Menschen mit massiven Leibes- und Triebempfindungen wie Schmerz, „Brennen", „Stechen", Hunger, Durst, mit einem entfesselten Sexualverlangen, mit Schwindel und Schlafstörung usw., kurz mit allen Formen der körperlichen Sucht und Plage bedrängt, immer dann muss der Mensch Fremdes und Unbeherrschbares in sich selbst erleiden und ertragen. Das Ausmaß solcher „Leibeswut" in Schmerz und Angst kann so weit gehen, dass das Bewusstsein ohnmächtig wird und erlischt.

B.2.3. Der unwillkürliche Bewusstseinsstrom

Dynamisch ist aber nicht nur das biologisch Triebhafte im Menschen, vielmehr reicht seine Seinsdnamik viel tiefer. Zugespitzt gesagt ist es sein Eigenstes, nennen wir es seinen schöpferischen Grund, der zugleich in das Erleben des Menschen hineinwirkt und sich trotzdem entzieht (E. Bloch: „Vom Dunkel des gelebten Augenblickes" 1973, S. 209). Schon wenn wir die Augen schließen und uns ruhig hinlegen, können die meisten Menschen die Erfahrung machen, dass sich unwillkürlich in ihr Erleben ein unvorhersehbarer Strom von Phantasien und Bildern, aber auch Gedanken, Impulsen, Wünschen, Stimmungen, Erinnerungen usw. eindrängt. Hierbei handelt es sich nicht um bloße leiblich-biologische Empfindungen, sondern um Sachverhalte, die der Betroffene mit sich selbst verbindet. Obwohl er sie nicht aktiv hervorbringt, erlebt er sie als etwas psychisch Eigenes, eben als *seine* Phantasien, Gedanken und Impulse, und fühlt sich mit ihnen vertraut; Entfremdungen sind eher die Ausnahme und zeigen nicht selten eine psychische Störung an.

Dieser unwillkürliche Bewusstseinsstrom, dessen Fluss unvorhersehbar ist, stellt keineswegs etwas Abwegiges dar, sondern kann als „Hintergrundphänomen" während alltäglicher Verrichtungen jederzeit wahrgenommen werden. Von keiner Handlung, Sprachhandlung eingeschlossen, die wir bewusst vollziehen, können wir nämlich sagen, wir würden sie in allen ihren Details und Strukturaspekten bewusst erzeugen, produzieren und lenken. Ob ich

spontan eine Rede halte, Tennis spiele, lebendig in einem Gespräch mitagiere, mich spontan einer künstlerischen Produktion (z.B. dem Improvisieren auf einem Instrument) überlasse, immer stellen sich Handlungsteile ein, auf die ich angewiesen bin, die ich aber selbst nicht gesetzt habe. Beginne ich einen Satz, weiß ich in der Regel nicht, wie er genau verläuft und worauf er hinausgeht – doch meistens findet er seinen sinnvollen Abschluss, als hätte ich das vorausgesehen, was nicht der Fall ist (B. v. Brandenstein 1975, S. 75 ff.). Meine aktuelle Bewusstseinstätigkeit wird also aus einem Verborgenen sinnvoll und geregelt gespeist, dessen Versiegen – man denke an das so genannte Black-out-Phänomen – mich völlig handlungsunfähig machen würde. Andererseits ist mein aktuelles „phänomenales" Bewusstsein aufgerufen, die „Eingebungen" zu selektieren, zu steuern und in die Realität passend umzusetzen (mittels der so genannten Ichfunktion nach S. Freud). Bewusstsein im vollen, gelingenden Sinne ist daher fortwährende und sinnhaft verknüpfte „Gabe" bzw. „Eingebung" (J.-L. Marion 2007) und aktive Steuerung, Selektion und Gestaltung dieses unwillkürlichen Bewusstseinsstromes zugleich.

Wo diese Steuerung versagt, etwa weil das Unbewusste erlahmt oder weil es überbordet, wird das Subjekt zum Objekt, ohne je, da immer noch erlebend, ganz Objekt werden zu können. Das bedeutet schweres Leid.

B.2.4. Das schöpferische Ubw

Wie das Unbewusste an sich beschaffen ist, lässt sich durch unmittelbare Beobachtung nicht klären, aber die Fülle seiner Wirkungen in Leib, Leibausdruck (einschließlich Sprach- und Schriftausdruck), Bewusstsein und Interaktion deutet darauf hin, dass es nicht (nur) allgemein ist, sondern spezifisch mit der Person, deren Unbewusstes es ist, verbunden ist. Das beweist vor allem der offensichtliche Zusammenhang mit der einzigartigen Lebensgeschichte und Persönlichkeitsstruktur eines Menschen, etwa auch mit seiner Psychopathologie. Darin liegt aber noch mehr.

Das Wirken des Unbewussten zeigt sich nämlich keineswegs nur in Fehlleistungen, Träumen und Pathologien, sondern bereits in der sinnvoll spontanen Rede, im Träumen, in hypnotischen Zuständen, in Mimik und Gestik usw. Dabei erweist es sich weder als chaotisch noch sinnlos, sondern als sinnbezogen, personal und interpersonal verbunden und zeiträumlich geordnet. Seine Spuren (so z.B. in den Tableau- und Panoramaerlebnissen, in der Hypnose und in Erinnerungsflashs) beweisen sogar, dass das Ubw über alles, was je ein Mensch erlebte, verfügt, also eine Art „Lebensgedächtnis" besitzt, ohne deswegen, wie Freud meint, zeitlos zu sein. Präzise formuliert müssen wir es als zeitgebunden, aber im Sinne einer „Zeitsammlung und Zeitintegration" als überzeitlich bestimmen.

In vielen Fällen leistet es jedoch mehr, als ein (Lebens-) Gedächtnis leisten kann, denn es ist auch offensichtlich kreativ tätig, so z.B., wenn ein Mensch in einem Gespräch spontan einen durchaus neuartigen Witz erfindet, oder wenn ein Mensch etwas Tiefsinniges träumt, auf das er reflexiv nicht gekommen wäre. All dies zeugt dafür, dass es neben dem biologischen und dem allgemein-psychischen, sprich allgemeine Musterstrukturen (Archetypen) schaffenden Unbewussten, wie es C.G. Jung (1957) fasst, noch ein personal-individuelles, durchaus schöpferisch-inventorisches Unbewusstes gibt, das Neues schafft oder in einer Not einen neuen Ausweg, eine kreative Lösung findet.

Ohne die „Gnade" dieses schöpferischen Unbewussten könnte der Mensch nicht leben; er würde nicht erwachen, er würde nicht geschmeidig reden und handeln können, er wäre nur

hoffnungslos gequältes Stückwerk, dessen bewusst, ohne darüber Herr werden zu können. Auch hier wäre er „totales“ Objekt, ohne es ganz werden zu können.

B.2.5. Das salutogenetische Ubw

Als letzte Form des dynamischen Ubw möchte ich das salutogenetische Unbewusste hervorheben. Hierbei handelt es sich um eine „Macht“, die fähig ist, Hemmungen, Verstrickungen, Konflikte, Defizite und Defekte auszugleichen und zu korrigieren, ohne dass das Alltagsbewusstsein daran beteiligt ist. Schon auf der biologischen, etwa der neurobiologischen Ebene beobachtet man Prozesse, die bei Ausfall „normaler“ Muster (von Bewegungen etc.) neue Muster generieren können. Moshe Feldenkrais (1968) gibt dafür zahllose beeindruckende Beispiele. Analoges ist im psychologischen Bereich bekannt und wurde oft, so von Adler, Freud und Jung, beschrieben, vor allem von C.G. Jung (1957, S. 11 ff.), der von der komplementären, kompensatorischen und korrigierenden Funktion des Ubw spricht.

Das salutogenetische Ubw organisiert auf allen biologischen, psychischen und sozialen Ebenen die Wiederherstellung (Restitution) irritierter, entgleister, verletzter und beschädigter Strukturen, Funktionen und Leistungen, und zwar, etwa auf der Ebene des Genoms, vieltausendfach in jeder Sekunde. Der Mensch müsste ohne diese Hilfe in Kürze sterben. Das Altern, in dem diese Restitutionstätigkeit erlahmt, bietet ein Beispiel des Verlustes dieser Fähigkeit und des daran geknüpften Leidens.

C. Das Prekariat der Personalität

C.1. Tripolarität der Person und das Schichtenmodell

Im Rückblick auf die bisherigen Ergebnisse schält sich heraus, dass der Mensch nicht einfach und strukturlos gebaut ist, sondern viele Aspekte, Teilsysteme und Schichten (E. Rothacker 1966) umfasst und in sich integriert, mehr noch ständig aktiv *zu integrieren hat*. Was die Stellung des Ubw in diesem Strukturganzen betrifft, so sind zumindest drei Formen zu unterscheiden: ein kognitiv-geistiges Ubw (Nichtwissen), ein biologisches Ubw (leibliches Triebunbewusstes) und ein psychisch-emotional-imaginatives Ubw (unbewusste individuelle und archetypische Motivationen), die nicht für sich bestehen und als solche keineswegs in sich unbewusst, sondern im Bezug auf das Erleben und Bewusstsein konstituiert und daher von diesem her „unbewusst“ sind. In allen drei Formen spielen von Geburt an interaktiv-intersubjektive Momente, Strukturen und Intentionalitäten wesentlich mit. So gibt es sowohl leibliche Intentionalitäten, die auf Anderes (Nahrung) und Andere (Geschlechtspartner, Kind, Mutter etc.) gerichtet sind, als auch geistige und psychische Intentionalitäten, die das Andere (rein geistige Verhältnisse) und die Anderen (Mitmenschen, Tiere), sei es individuell, sei es allgemein-archtypisch einbeziehen. Es ist nicht unsachgemäß, von einem *transzendentalen Ubw* zu sprechen.

Diese Komplexität ist nicht einfach gegeben, sondern entwickelt sich, steht dabei unter einer Vielzahl von Einflüssen, zumeist in einem holistischen und vektoriell strukturierten Feld (K. Lewin 1963), und bleibt nur durch die ständige und selektive Integrationsarbeit des Menschen stabil. Sowohl die Einheit aller Schichten als auch ihre Dynamik sind daher prekär und gefährdet und bedürfen einerseits der Vorsicht, Umsicht und energischen Selbsterhaltung durch Abgrenzung und Durchsetzung, andererseits sozialen Schutzes, sozialer Förderung und sozialer Unterstützung (Ermutigung, Beratung etc.). Eine durchdringende Ganzheit ist zwar das Ziel jedes und aller Menschen, kann aber nie, weil des Ubw in diesem Leben nicht ausschöpfbar ist, erreicht werden.

Je basaler eine Schicht ist, desto folgenschwerer kann sich, wie die moderne Traumaforschung beweist, eine Störung auswirken. Wer schon vorgeburtlich oder im ersten Lebensjahr über Gebühr oder zu lange belastet oder bedroht wird (z.B. durch den Angststress einer Mutter), entwickelt u.U. ein überempfindliches, wenig stabiles Resilienzsystem und droht unter „normaler“ Belastung aus dem Gleichgewicht zu geraten. Das partiell autonome emotionale Ubw kann dann entgleisen und den Betroffenen desintegrieren, etwa durch Inflation des Ego, durch affektive Überflutung oder durch Hemmung, Entzug und Leere.

Die bewusste Psyche wäre in solchem Falle überfordert, wenn sie allein die Stabilisierung ihres Gesamtorganismus leisten müsste. Glücklicherweise gibt es eine Unzahl von unbewussten Regulierungssystemen, die über eine gewisse (nicht totale!) Autonomie verfügen und Störungen auszugleichen vermag. Doch auch diese Kapazität ist nicht unendlich, sondern kann überfordert werden. Dann muss die bewusste Psyche, meist mühsam unter therapeutischer Mithilfe, aktiv werden, um Systembrüche, z.B. existenzielle Fehlentscheidungen, auszugleichen bzw. alte Hindernisse (wie frühe traumatische Erfahrungen und anhaltende psychische Konflikte) auszuräumen und mit neuen Überzeugungen und Glaubenssätzen, emotionalen Reaktionsmustern und Handlungsstrategien zu „überschreiben“.

Spätestens hier beginnt der Mensch, wenn ihm das nicht gelingt und sein Gesamtsystem aus dem Gleichgewicht gerät, zu leiden. Die Integrationsforderung, die an das Individuum gestellt ist (Analoges gilt für Kollektive), ist nämlich so groß und unerbittlich, dass das Misslingen der Selbst-Integration für den Betroffenen zur Qual wird: Er soll unbedingt, was er nicht kann. Seine Selbsthaftigkeit selbst steht, als intrinsische Selbstanforderung nach Kohärenz, Identität und intersubjektiver Verbundenheit, auf dem Spiel.

C.2. Die anthropologische Grunddissoziation und ihre Gefahren

Philosophisch-anthropologisch ist dies nur dadurch zu erklären, dass der Mensch weder ein reines Bewusstseinswesen noch ein reiner Automat ist, sondern sowohl von einem lebendigen, zur Selbststeuerung berufenen (lange aber nicht befähigten) Bewusstseinsanteil als auch von einem relativ autonom-lebendigen Ubw bestimmt wird. C.G. Jung spricht von der Ich-Selbst-Achse (1933), die zeitlebens erhalten und deswegen immer prekär bleibt. Nur im Falle der Auslöschung des Ichbewusstseins, z.B. in der Ohnmacht und im Coma, wird die Spannung zwischen beiden Dimensionen aufgehoben; Konflikte sind dann nicht mehr möglich. Grundsätzlich darf daher von einer *anthropologischen Grunddissoziation des Menschseins* gesprochen werden, die eine lebenslange Integrationsanstrengung erfordert.

C.3. Das Wesen des dynamischen Unbewussten oder Tiefenbewusstseins

Was lassen alle diese Erfahrungen, Phänomene und Überlegungen vom psychischen Unbewussten sehen? Spuren, wie wir sagten, und zwar sowohl strukturelle als auch dynamische. Das Unbewusste erweist sich demnach als geordnet und wirksam, als in vielem entwicklungsfähig, zielgerichtet, selektiv, steuernd und integrativ, aber zuweilen auch als überflutend, hemmend, versiegend und störend. Es ist also kein „Absolutum", nichts „Göttliches" in uns (wie manchmal C.G. Jung andeutet), sondern bei aller Größe, die weit über das sehr beschränkte psychophysische Menschenbewusstsein hinausreicht, doch nur endlich, zeitlich und irrtumsanfällig.[7] Wohl verfügt es über allerlei allgemeine Patterns (Archetypen, Muster, „Skripts" etc.), im Kern aber ist es persönlicher und einzigartig individueller Natur: Es produziert meine bzw. meinhafte Phantasien, Impulse, Gefühle, Wünsche, Ängste, Erinnerungen und Gedanken; es ist, wie Erich Rothacker (1966) und Viktor Frankl (1992, S 15-29)[8] sagen, „Tiefenperson", nicht Tiefen-Es, zumal auch Wünsche und Ängste, Wertvorzüge und Einstellungen nichts rein apersonales sind, sondern tief in die Person hineinreichen. Ohne diese geheimnisvolle Tiefe bleibt der Mensch ein Halbwesen und unverständlich bzw., wie die Neurowissenschaftler (Metzinger, Roth, Singer) behaupten, eine ephemere und völlig rätselhafte Bewusstseinsillusion. Erst die schöpferische Tiefe des Menschen offenbart die Ganzheit desselben, seine „Substanzialität" im Sinne seiner Selbständigkeit und Eigengesetzlichkeit, die sich im alltäglichen Selbsterleben nur andeutet und längst nicht erschöpft. Alle Lehren, die das Bewusstsein als Illusion oder Oberflächenphänomen, als Abkömmling biologischer Triebe, des Gehirns, des Leibes oder apersonaler Archetypen deuten, können das nur, weil sie diese Tiefe verkennen. Denn in der Tat ist das Bewusstsein nur als solches ein bloßer kraftloser „Hauch", der rasch verweht. In der eindringlichen Selbstgewahrung dagegen lässt sich mehr erfahren oder ahnen; die zeitlich-überzeitliche „Kernigkeit" des Psychischen. Die menschliche Psyche ist nicht nur wie bei „Peer Gynt" (Drama von H. Ibsen) die kernlose Schalenhäufung einer Zwiebel, die im

[7] Der deutsch-ungarische Philosoph B. v. Brandenstein erweist es in seiner „Ontologie" (1966, S. 153 ff.) als Vollbewusstsein, d.h. als ein Bewusstsein, das sich zwar zeitlich entwickelt, aber alle je erlebten Erfahrungen gleichzeitig bewusst hat und daraus das physisch gebundene Menschenbewusstsein „speist" und führt.

[8] Siehe Jürgen Bendszus 2016 (http://www.gelingendesleben.de/Imagination.Psychotherapie.htm): „Aus Sicht der Logotherapie liegt hinter dieser unbewussten Schicht der ungelösten Konflikte und Probleme eine noch tiefere Schicht: Es ist der Raum des geistig Unbewussten, Ort der Selbstheilungskräfte, Raum der Freiheit, der Hoffnung, der Liebe und der Spiritualität. Imaginationen können als „innere Wanderungen" in diese tiefste Schicht der Person (geistige Tiefenperson nach Viktor Frankl) führen und in einer Kette von Imaginationen neue heilende, tröstende und Hoffnung gebende Bilder hervorrufen. Aus dieser tiefen Schicht können auch Visionen für die Zukunft entstehen, die unserem Leben neuen Antrieb und Sinn geben. Diese Imaginationen in die und aus den geistigen Tiefenschichten heraus hat der Logotherapeut Uwe Böschemeyer erforscht und sie Wertorientierte Imaginationen genannt."

Verlaufe des Lebens bis zu nichts enthäutet wird, sondern ein Wirkzentrum, eine schöpferische Quelle, eine belebende Kraft, eine sinngebende und sinnfindende, manchmal sinnstörende, manchmal heilende Geistigkeit.

D. Leiden am Ubw

D.1. Was ist Leiden?

Der erste Teil des Essays mit seiner Bestimmung des Ubw soll an dieser Stelle abgeschlossen werden, auch wenn noch Vieles zu sagen wäre. Für unsere Fragestellung genügt das Gesagte, und der zweite Teil darf folgen: die Frage nach dem Leiden, seiner Natur und seinem Verhältnis zum Ubw.

Was ist Leiden? Es ist kein bloßes Erleiden (affektio), denn auch ein Stein kann einen Schlag erleiden, aber er leidet nicht daran (passio). Zum Leiden gehört notwendig jemand, der leidet und ein Widerfahrnis, das ihn trifft, auf sich selbst direkt rückbezieht. Nur ein erlebendes, im weitesten Sinne spürsames und bewusstes Wesen kann leiden. Leiden hat ein reflexives, wenn auch nicht notwendig kognitiv-reflexives, aber immer ein emotional-reflexives Moment. Leiden ist ein aktives, ein Widerfahrnis mitvollziehendes Erleben, ein Sicherleben. Völlig Bewusstloses kann nicht leiden.

Darüber hinaus eignet dem Leiden ein eigentümlich ambivalent-diskrepanter Charakter: Ich erfahre (erleide) etwas, das ich nicht erleiden will bzw. nicht voll erleiden kann. Ich muss etwas sein, was ich nicht voll sein kann. Oder anders: Ich habe etwas „in mich einlassen“ müssen, was ich mir nicht zu eigen machen will und kann, darum ablehne, ja mich dagegen auflehne, allerdings, so lange das Leiden anhält, vergeblich. Leiden ist ein Soseinmüssen, aber nicht Soseinkönnen, bzw. ein Nichtsoseinwollen, aber Soseinmüssen.

Genauer betrachtet weist das Leiden eine Struktur von vier Momenten auf, die sich gegenseitig implizieren und einen logischen Ring bilden (B. Wandruszka 2004, S. 49): Da ist 1. das Widerfahrnis, also etwas Nichtpassendes, Störendes, Widerständiges, Verletzendes, das einen Menschen triff (Wodurch?); 2. jemand, der dieses Widerfahrnis erleidet (Wer?); 3. etwas, woran jener Mensch leidet (Woran?); 4. und der Leidensakt oder Leidensvollzug, z.B. in Form von Angst, Hilflosigkeit, Ärger, Trauer etc. (das Wie des Leidens). Schließlich ist noch der Gesamtkontext des Betroffenen, also das Worin?, zu beachten und nicht selten auch das Wozu? (nämlich dann, wenn einem Leiden eine Anpassungs- oder Bewältigungsfunktion eignet).

D.2. Leiden am Ubw? Leiden an Selbstverhältnissen als Not, Herausforderung und Chance

Die Frage, inwiefern am Ubw gelitten werden kann, beinhaltet, dass das Woran des Leidens das Ubw ist. Was ist dazu zu sagen? Ein unmittelbares Leiden am Ubw ist, wie erläutert, nicht möglich, sondern nur an seinen Spuren und Wirkungen, Impulsen und Bildern, z.B. an einer unvermutet aufkommenden Scham, einem Alptraum, einer Fehlleistung etc., kann gelitten werden. Erst gedanklich und vermittelt lässt sich auch am Ubw selbst leiden. Wie aber genau? Meist so, dass wir nicht nur an den Spuren des Ubw oder am Ubw leiden, sondern an einer bestimmten dynamischen Qualität desselben: so, wenn es uns überflutet, unvermutet sich uns entzieht, Phänomene produziert, die ängstigen, die nicht zu integrieren sind, die verwirren, erschrecken, blockieren und uns in Ambivalenzen stürzen. Kurz, immer dann wird das Ubw leidvoll, wenn es das Bewusstsein bedroht und überfordert, also zur Not wird.

Was heißt aber Not? Die Not erweist sich bei genauerer Analyse als spezifisches Leiden, denn nicht jedes Leiden ist ein Notleiden. Während es viele Leiden gibt, die kurz und leicht zu tragen und gut zu bewältigen sind, drängt uns Notleiden immer an die Grenzen der Erträglichkeit oder darüber hinaus. Hilflosigkeit und Ohnmacht bzw. Hilfsbedürftigkeit und spezielle Unterstützung werden nötig. Daher lässt sich die Not dreifach stufen (B. Wandruszka 2009, S. 249 ff.):

- Die erste Stufe des Notleidens besteht darin, dass ein Leiden den Betroffenen an die Grenzen der Erträglichkeit bzw. der Verletzung und Traumatisierung drängt.
- Die zweite Stufe des Notleidens beinhaltet eine Störung (Irritiation), Verletzung (Trauma) oder Beschädigung der psychophysischen Integrität und Identität eines Menschen, die zwar nicht dauerhaft, aber eine gewisse Zeit besteht.
- Und die dritte Stufe beinhaltet ein Ausmaß an Störung und Beschädigung, das zur Desintegration und zum Zerfall der Person führt wie im Falle einer schweren Psychose, einer psychischen Verwahrlosung, einer sozialen Ausstoßung oder gar einer physischen Vernichtung.

Alle drei Formen, die nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ große Unterschiede aufweisen, können vom Ubw erzeugt werden:

- Im Felde der Psychopathologie sind sie schon lange bekannt: Psychische Irritationen und Neurosen (Fehlleistungen, symptomproduzierende Konflikte etc.) kommen in der Regel auf der ersten Stufe zu liegen, wobei der Übergang von der Erträglichkeit zur Unerträglichkeit individuell sehr verschieden sein kann, da die Resilienz eines Menschen individuell variiert.
- Auf der zweiten Stufe begegnen wir den Persönlichkeitsstörungen, den Traumafolgestörungen, den dissoziativen Störungen u.v.a.m., also solchen Störungen und Beschädigungen, die für den Betroffenen und/oder seine Umwelt unerträglich sind.
- Schließlich treffen wir auf der dritten Stufe alle jene psychischen Krankheiten an, die mit einem schweren Zerfall, mit Spaltung oder einer tiefen Schwächung der Person einhergehen, also den Psychosen. Hier kann es zur totalen Apathie bzw. im anderen Extrem zur „Hyperpathie", etwa in den Formen von Manie, „Raptus" und Amoklauf kommen.

Alle Formen des Notleidens bergen ein Potential der Zerstörung in sich, und dennoch stellen sie gleichzeitig eine Herausforderung dar, alle verfügbaren individuellen (psychischen, physischen, geistigen), ökonomischen, politischen und sozialen Ressourcen zu aktivieren. Wie überall wird der Mensch hierbei außerordentlich erfinderisch („Not macht erfinderisch") und schafft sich ein ganzes System der Ressource, so vor allem in Form von Heilkunde und Heilpraxis, sozialen Schutzsystemen und religiösen bzw. spirituellen Praktiken. Ja, man darf so weit gehen und behaupten, dass die gesamte Kultur des Menschen eine notabwehrende Funktion (unter anderen Funktionen) besitzt. So gibt es eine riesige Literatur, die sich „Trost der Philosophie" nennt, was analog auf die Religionen und die vielen Psychotherapien übertragen werden kann. An diesem Punkt erreicht die Ressourcenaktivierung einen Grad, der nicht nur kompensatorischer, sondern auch kreativer Natur ist. Fähigkeiten und Kulturleistungen werden entwickelt, die unvorhersehbar in der dunklen Potentialität des Menschen ruhten und nun in der Not manifest werden. Damit wird das Notleiden zur Chance und kann, wenn überwunden, zur Offenbarung des schöpferischen Wesensgrundes des Menschen werden.

D3. Leiden am anthropologischen Zwiespalt

Was jedoch niemals in diesem Leben überstiegen bzw. transzendiert werden kann, ist die ontologische Zwiespältigkeit des Menschen, seine anthropologische Grunddissoziation. Denn solange der Mensch leiblich lebt, agiert er mit seinem engen Menschenbewusstsein auf dem Hinter- und Hintergrund eines niemals vollständig transparenten Unbewussten. Seinem Gesamtwesen ist und bleibt das Ubw entzogen. Das fühlte der Mensch seit Anbeginn seiner irdischen Existenz und versuchte, etwa durch Trance und Mystik, mit seinem innersten Grund in Fühlung zu kommen und diese anthropologische „Urspaltung“ aufzuheben, wenigstens für Momente, was mit ungeheuren Erweiterungs-, Macht-, Beglückungs-, Freiheits- und Friedensgestimmtheiten einhergeht. Identifiziert sich das kleine Welt-Ich mit diesen Zuständen, entsteht, was C.G. Jung die Ich-Aufblähung nennt, ein Zustand, der mit irdischen Verhältnissen und ihrer Bewältigung unvereinbar ist.

Dennoch: Alles, was der Mensch als Kulturleistung entwickelt hat – Religion, Kunst, Meditation, Philosophie, Tanz, Gesang, Musik usw. –, dient unter anderem dazu, das schmerzhaft und bedrückend enge Alltagsbewusstsein für wenige Augenblicke zu übersteigen. Für die Richtigkeit dieser These spricht, dass Menschen, die aus der mystischen Einheits-Erfahrung in das Normalbewusstsein zurückkehren, dies als „Sturz aus dem Paradies“ in eine wüste, kalte, tote Fremdwelt erleben. Umgekehrt kann daraus, allerdings nur hypothetisch, geschlossen werden, dass mit dem Wegfall der irdisch-materiellen Beschränkungen das seelisch-geistige Leben des Menschen in eine Freiheit, Weite und Fülle gelangt (die noch gar nicht die Einheit mit dem Göttlichen, sondern erst mit dem eigensten höheren, immer noch geschöpflichen Selbst meint), für die kaum Worte zur Beschreibung bereitliegen (B. v. Brandenstein 1966, S. 153 ff.).

E. Das Ubw als Träger, Quelle und Korrektiv des Lebens

Damit kommen wir zum Abschluss und sind in der Lage, ein Resümée zu ziehen. Am Ubw kann gelitten werden, direkt an seinen Wirkungen, Spuren und Folgen, etwa in Form von Bildern, Impulsen, Phantasien, Gefühlen, Stimmungen usw., indirekt an seiner rekonstruierten oder geahnten Realität. Doch ist Unbewusstes nicht gleich Unbewusstes. Vor allem muss zwischen dem biologisch-leiblichen, dem sozialen und dem personal-seelisch-geistigen Unbewussten unterschieden werden, die sich im Menschen allerdings innigst verbinden. Allen dreien sind allgemein-strukturelle Züge eigen, die C.G. Jung als Archetypen bezeichnet (und nicht selten mit Instinkthandlungen verknüpft sind), doch muss hier unterschieden werden: Der Archetyp der „Mutter“ mag animalisch vermittelt sein bzw. vormenschlich vorkommen, die allgemeinen Strukturen des Geistes, die etwa Leibniz, Kant u.v.a. herausgearbeitet haben, kommen nur dem Menschen zu und sind geistigen Ursprunges. Im Ganzen aber ist das Ubw individueller Natur, die allgemeinen Patterns bestehen ihr immanent.

Von diesen Differenzen abgesehen umfasst das Ubw sowohl statische Strukturen als auch dynamische Antriebe, die beide für das Dasein unentbehrlich sind. Die ersteren vermitteln Halt, Ordnung, Orientierung, Sicherheit oder, wenn beschädigt, Unordnung und Rigidität, die zweiten verlebendigen den Menschen, verleihen ihm Lebensenergie und gehen mit Tatkraft und Daseinsfreude einher. Fehlt das eine oder das andere, gerät der Mensch ins Ungleichgewicht und muss leiden. Wohl gibt es Zeiten, da das eine oder das andere überwiegt, aber ausfallen dürfen sie nie.

Am bedeutendsten ist die Einsicht, dass das Ubw wesenhaft im Bezug auf das Bewusstsein konstituiert ist und in sich keineswegs unbewusst sein muss. Daher ist es dem Bewusstsein stets möglich, sich durch Reflexion über das Ubw und seine „Taten“ zum Ubw zu stellen. Das Bewusstsein ist kein nur passives Ausführungsorgan des Ubw, sondern kann und soll, solange es nicht erloschen ist, seine Freiheit ergreifen und in Eigenverantwortung dem Ubw entgegentreten. Menschliche Freiheit ist nicht absolut frei (wie Sartre meint), sie ist sogar wesentlich abhängig von der Mittätigkeit des Ubw, wird von diesem gehalten, getragen, mitgenährt und mitstrukturiert, aber es ist auch aufgerufen zu prüfen, auszuwählen und zu verwerfen, was aus dem Ubw kommt und was keineswegs immer lebensdienlich ist (eine Position, die Sartre selbst auch vertritt, 1973, S. 11 ff.). So betrachtet handelt es sich beim Ubw-Vbw-Bw-Verhältnis um ein prekäres Zusammenspiel, um einen ständigen, wenn auch meist nicht vollbewussten Dialog, der auch geübt und weiterentwickelt sein will. Wir wissen, dass das Ubw oft sehr präzise auf Autosuggestionen und „Einreden“ reagiert; es kann sich aber auch entziehen und verweigern. In diesem Fall fühlt sich das Bewusstsein verlassen, und das Lebensgefühl wird kalt und kantig. Nicht von ungefähr wird das Ubw mit einem Mutterschoß verglichen, der wie eine Hülle das einsame Bewusstsein wärmt und trägt.[9]

Nimmt man schlussendlich alle Züge zusammen, die das nicht-biologische, sondern psychologisch-soziale Ubw indirekt über seine Spuren von sich kundgibt und ausdrückt, also seine partielle Eigentätigkeit, sein Lebensgedächtnis, seine Bezogenheit auf eine individuelle Person, seine mensch- und tierallgemeinen Musterstrukturen, seine Zeitlichkeit, seine Sinn- und Zweckbestimmtheit, seine Entwicklungsunterworfenheit (auch Träume reifen von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter), seine Korrektur- und Integrationsarbeit u.v.a.m., lässt sich nicht sinnvoll daran zweifeln, dass das Ubw mehr ist als eine chaotisch-blinde Triebquelle, sondern dass es in seiner personalen Aspektivität und seiner personalen Tiefe fundamentale und unzweifelhafte Züge des Geistigen, ja des rein Geistigen aufweist, dessen Umfang und Macht das psychophysische bzw. phänomenale Alltagsbewusstsein des Menschen weit

[9] Durch Medikamente wie Tavor (Lorazepam) kann dieser Zustand künstlich herbeigeführt werden, was manchmal durchaus angezeigt ist, wie etwa im Falle, dass ein Mensch aus der Narkose aufwacht und sich selbst in einem „warmen“, entspannten, geborgenen Zustand vorfindet.

überragt und doch nicht göttlich, sondern grundmenschlich ist (vgl. das Konzept der Tiefenperson mit ihrem Vollbewusstsein bei Rothacker, Frankl und Brandenstein).[10]

[10] Nicht nur die Idee des Unbewussten ist viel älter als Sigmund Freuds Konzeption, sondern auch die Idee eines „tieferen“ oder „höheren“ oder „besseren“ Selbstes, das dem Normalbewusstsein entzogen ist. Hinweise dafür gibt es bei der indischen Atmanlehre, bei Platon (in seiner Anamnesislehre), in der deutschen Mystik (die das Wort „Selbst“ erfindet), im Konzept von Kants transzendentalem Ich, wohl auch bei Fichte und Schelling, dann bei Freud selbst, weiter bei C.G. Jung, E. Fromm, in hinduistischen und wohl auch buddhistischen Lehren. In vielen psychologischen und wohl auch parapsychologischen Phänomenen, wozu die hypnotischen und Nahtoderlebnisse zu zählen sind, spricht sich ebenfalls das transphänomenale Selbst, d.h. die dem Menschenbewusstsein nicht direkt zugängliche Tiefenperson aus.

Bibliografie

H. Argelander, *Das Erstinterview in der Psychotherapie*, Darmstadt, Wissenschaftlicher Buchverlag, 1. Aufl. 1970, unveränderte 10. Aufl. 2014
E. Bloch, *Geist der Utopie*, Frankfurt a.M., Suhrkamp 1973
B. v. Brandenstein, *Grundlegung der Philosophie, Bd. 3 (Wirklichkeitslehre/Metaphysik)*, München, A. Pustet
ders. *Bewusstsein und Vergänglichkeit*, *VI. „Das Unbewusste"*, München, J. Berchmans 1975
J.P. Changeux, *Der neuronale Mensch. Wie die Seele funktioniert. Die Entdeckungen der neuen Gehirnforschung*, Reinbek, Rowohlt 1984
R. Descartes, *Meditationen über die Grundlagen der Philosophie*, Hamburg, Meiner 1959
Euripides, *Gedanken aus Griechischen Tragikern*, Zürich, Atlantis 1940 (ausgewählt von E. Staiger)
M. Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung,* Frankfurt am Main, Suhrkamp 1968
V. Frankl, *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*, dtv, München 1992
S. Freud, *Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*, 31. Vorlesung, GW 15, 1933a
T. Fuchs, *Leibgedächtnis und Unbewusstes. Zur Phänomenologie der Selbstverborgenheit des Subjekts*. Psycho-Logik. Jahrbuch für Psychotherapie, Philosophie und Kultur 3, Freiburg i.B., Alber 2008, 33-50
ders. (2011) *Body memory and the unconscious*. In: D. Lohmar, D., J. Brudzinska (Eds) Founding Psychoanalysis. Phenomenological Theory of Subjectivity and the Psychoanalytical Experience, pp. 69-82, Dordrecht, Kluwer 2011
G.W.F. Hegel, *Phänomenologie des Geistes*, Bd. 3, Frankfurt a.M., Suhrkamp 1986
M. Heidegger, *Sein und Zeit, Niemeyer*, Tübingen 1979
M. Henry, *Affekt und Subjektivität. Lebensphänomenologische Beiträge zur Psychologie und zum Wesen des Menschen*, (aus dem Französischen von Rolf Kühn), Freiburg / München, Alber 2005
C.G. Jung, *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten*, Zürich, Rascher 1933
ders., *Bewusstes und Unbewusstes*, Frankfurt a.M., Fischer 1957
R. Kühn, *Leiblichkeit als Lebendigkeit. Michel Henrys Lebensphänomenologie absoluter Subjektivität als Affektivität,* Freiburg im Breisgau/München, Alber 1992
J. Laplanche, J.-B. Pontalis, Stichwort: Vorbewusstes. In: *Das Vokabular der Psychoanalyse*, Frankfurt a.M., Suhrkamp 1972
E. Levinas, *Die Zeit und der Andere*, Hamburg, F. Meiner 1984
K. Lewin, *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften*, Bern 1963
J. D. Lichtenberg, F.M. Lachmann, J. L.Fosshage, *Das Selbst und die motivationalen Systeme,* Frankfurt a.M., Brandes & Apsel 2000
J.-L. Marion, *Reduktive "Gegen-Methode" und Faltung der Gegebenheit* (2003), in: Gabel, Michael/Joas, Hans: *Von der Ursprünglichkeit der Gabe. Jean-Luc Marions Phänomenologie in der Diskussion*, Freiburg/München 2007
W. Mertens, *Handbuch der Psychoanalytischen Grundbegriffe, Eintrag „Es" (S. 175),* Stuttgart, Kohlhammer 2000
G. Mietzel, *Wege in die Entwicklungspsychologie. Kindheit und Jugend*, Weinheim, Beltz 2002
T. Reik, *Listening with the Third Ear*. The Inner Experience of a Psychoanalyst, New York 1948, dt. Hören mit dem dritten Ohr. Die innere Erfahrung eines Psychoanalytikers, Hamburg, Hoffmann und Campe Verlag 1976, Neuausgabe: 3. Auflage, Magdeburg, Klotz 2007
R. Riedl, *Die Evolutionäre Erkenntnistheorie: Bedingungen Lösungen Kontroversen*, Berlin/Hamburg, Parey 1987
E. Rothacker, *Die Schichten der Persönlichkeit*, Leipzig, Barth, 7. Auflage 1966
J.-P. Sartre, *Drei Essays*, Frankfurt a.M., Ullstein 1973
E. Spranger, *Gedanken zur Daseinsgestaltung*, München, Piper 1965
H.-J. .Walter, *Gestalttheorie und Psychotherapie*, Darmstadt, UTB/Steinkopf 1977
B. Wandruszka, *Der Traum und sein Ursprung. Eine neue Anthropologie des Unbewussten*, Freiburg i.B., Karl Alber 2008
ders. *Logik des Leidens*, Würzburg, Königshausen und Neumann 2004
ders. *Philosophie des Leidens*, Freiburg i.B., Alber 2009
V. v. Weizsäcker, *Arzt und Kranker, Stücke einer medizinischen Anthropologie, 1. Der Arzt und der Kranke*, Leipzig, Köhler & Amelang 1941